

Obsah

www.svetkulturstiky.cz | e-mail: rudzinskyj@svetkulturstiky.cz



20

**BANKSOVA
BICEP SOVÁ
STRATEGIE**

Lee přichází s radami ohledně tréninku bicepsů, sami uvidíte, že jsou to opravdu tipy k nezaplacení.

NA OBÁLICE: PHIL HEATH
FOTO: IGOR KOPČEK

**Čtenářské soutěže**

- 19 SMS SOUTĚŽ PRO VÁS**
Které svalové partie se rozvíjí mrtvým tahem?
- 98 ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ GRAND PRIX X. – Z VAŠICH DOPISŮ**
Příběhy našich soutěžících – čtenářů, kteří překonali sami sebe.

Tréninkové rady

- 14 VYBUDUJTE SI MOHUTNÝ HRUDNÍK OD ZÁKLADŮ**
Nabízíme vám nejlepší způsob, jak si vypracovat mohutný a dobře tvarovaný hrudník.
- 20 BANKSOVA BICEP SOVÁ STRATEGIE**
Lee přichází s radami ohledně tréninku bicepsů, sami uvidíte, že jsou to opravdu tipy k nezaplacení.
- 26 ZÁDA MATTA LOWDENA**
Matt si pomocí tohoto tréninku vybudoval mohutná a široká záda.
- 34 OBJEMOVÝ TRÉNINK S IFBB PROFESIONÁLEM GUNTEREM SCHLIERKAMPEN**
Německý rodák Gunter je už dnes v kulturistice legendou.
- 44 SOUBOJ**
Tricepsové kliky na stroji vs. extenze s kladkou nad hlavou.
- 45 CVIK MĚSÍCE**
Zdvihy s jednoručkou na Scottově lavici opačným úchopem.
- 46 UDĚLEJTE JEDNU ZMĚNU**
Co se stane, když... provedete bench press opačným úchopem?
- 47 ŘEŠENÍ PROBLÉMU**
Zaměřeno na leg press.



50

MR. OLYMPIA 2013

Vítězem se stal Phil Heath.

**14 Vybudujte si mohutný
hrudník od základů**

Nabízíme vám nejlepší způsob, jak si vypracovat mohutný a dobře tvarovaný hrudník.

**34 Objemový trénink s IFBB
profesionálem Gunterem
Schlierkampem**

Německý rodák Gunter je už dnes v kulturistice legendou.

ZÁDA MATTA LOWDENA

Matt si pomocí tohoto tréninku vybuodoval mohutná a široká záda.



48 TRÉNINKOVÝ KVÍZ
Otestujte si svoje znalosti zdvihů.

82 TRÉNINK ZE STARÉ ŠKOLY
Šestinasobný Mr. Olympia Dorian Yates využíval základní trénink s velkou zátěží v minimálním počtu sérií.

84 ČERNÁ SKŘÍNKA CVIKŮ NA RAMENA
Zapomeňte na starý trénink a vybudujte si dokonalé deltové svaly pomocí šesti variant běžných cviků.

Výživa

62 VYZRAJTE NA SVŮJ MLSNÝ JAZÝČEK
Než se zakousnete do dalšího koláče, přečtěte si 6 způsobů, jak se vypořádat s chutí na sladké.

68 Z TOHOHLE SE SKLÁDAJÍ SLADKÉ SNY
Neporušujte svoji dietu nezdravými dezerty.

74 BODYMARKET
Amplified Wheyabolic Extreme 60™; Cycle 4 Professional Grade Fat-Burning Supercharger; ISO COOL 2,27 kg; PUSH10™; Promasil – The Athletes Protein.

75 DO ŠEJKRU!
Čas strávený v peřinách maximálně využijte.

76 KULTURISTOVA VOLBA
Organické vs. neorganické potraviny.

77 JÍDLO PRO VAŠE SVALY
Kuře v řeckém stylu.

78 KULTURISTICKÁ KUCHYNĚ
Co má Jay Bednar v lednici?

79 SPRÁVNÁ VOLBA
6 nejlepších mražených potravin.

80 VÝZKUM A VÝVOJ VÝŽIVY
Přínos vitamínu K; Kyselina ursolová podporuje spalování tuků; Dopřejte si nějaké to pivo; Dejte luštěninám šanci; Jděte na ryby.

Otázky a odpovědi

92 PTEJTE SE, ODPOVÍM PŘÍMO
Změna skladby tréninku; Bolesti zápěstí; Cvičení na rotaně; Stepper; Posilování břišních svalů; Tělesná hmotnost; Snížení váhy.

94 POSILOVÁNÍ PRO ŽENY S LEOU VRŠECKOU
Práce na směny; Břišní svalstvo. Cvik měsíce: Protisměrné kladky za hlavou.

96 PORADNA ING. JANA SMEJKALA
Sportovec – ektomorf; Šířka hrudníku; Doby vyrýsování.

Soutěže

50 MR. OLYMPIA 2013
Vítězem se stal Phil Heath.

Zajímavosti

9 NAPSALI JSTE NÁM...
Příběhy, nápady a postřehy z vašich dopisů.

10 STALO SE U NÁS A NA SLOVENSKU
Informace z domova.



VYZRAJTE NA SVŮJ MLSNÝ JAZÝČEK

Než se zakousnete do dalšího koláče, přečtěte si 6 způsobů, jak se vypořádat s chutí na sladké.